Reaching Out

Quarterly of Pain and Palliative Care Society, Thrissur

VOLUME 14 ● ISSUE 4 ● DECEMBER 2018

Annual Day Celebrations

Our Radhedathy honoured by TIP

Snehasangam - Xmas New Year Celebrations

എഡിറ്റോറിയൽ

നാമിന്ന് ജീവിക്കുന്നത് മരണനിഷേധിയായ ഒരു സംസ്കാരത്തിലാണ്. മെക്സിക്കൻ കവിയായ ഒക്ടാവിയാ വാസ് ഒരിക്കൽ പറയുകയുണ്ടായി. മരണം എന്ന വാക്ക് ന്യൂയോർക്കിലും, പാരീസിലും, ലണ്ടനിലും ഉച്ചരിക്കാറില്ല; എന്തെന്നാൽ ആ വാക്ക് ചുണ്ട് പൊള്ളിക്കും. ഇന്നത്തെ കാലത്ത് നമ്മുടെ നാട്ടിലേയും സ്ഥിതി വ്യത്യസ്തമല്ലെന്നാണ് മനസ്സിലാകുന്നത്. മരണത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാൻ എല്ലാവർക്കും ഭയമാണ്. ഏത് വിധേനയും ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ട ഒന്നാണ് മരണം എന്നൊരു പൊതുബോധമാണ് സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നത്. മരണത്തെ ഏതുവിധേനയും ഒഴിവാക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിൽ നിഷ്ഫലമെന്ന് ഉറപ്പുള്ള ചികിത്സകൾക്ക് പോലും രോഗി വിധേയനാക്കപ്പെടുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി ബലി കഴിക്കപ്പെടുന്നതോ; അന്തസ്സോടെയുള്ള മരണത്തിനുള്ള സാധ്യതകളും.

മരണ നിഷേധിയായ സംസ്കാരത്തിൽ നിന്ന് നമുക്കെങ്ങനെ പുറത്തുവരാനാകും? മരണത്തെക്കുറിച്ച് വായ തുറന്ന് സംസാരിക്കുകതന്നെയാണ് പോംവഴി. ആർക്കോ, എവിടെയോ സംഭവിക്കുന്ന മരണത്തെക്കുറിച്ചല്ല; തന്റെ സ്വന്തം മരണത്തെക്കുറിച്ച് സ്വന്തക്കാരുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നൊരു സംസ്കാരമാണ് വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത്. അത്തരമൊരു ചർച്ചയ്ക്ക് തുടക്കമിടാനുള്ള ഒരുപാധി കൂടിയായി ലിവിങ്ങ് വില്ലിനെ കാണാവുന്നതാണ്.

തന്റെ അന്ത്യകാല പരിചരണം എങ്ങനെയായിരിക്കണം എന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മുൻഗണനകളും ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും എന്തൊക്കെയെന്ന് കാലേകൂട്ടി എഴുതി തയ്യാറാക്കിയിരിക്കുന്ന ഒരു വിൽപത്രമാണ് ലിവിങ്ങ് വിൽ എന്നത്. അന്ത്യകാല പരിചരണ വേളയിൽ ജീവൻ രക്ഷോപാധികൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അത്തരം ഉപാധികൾ തന്റെ കാര്യത്തിൽ ആവശ്യമാണോ, ആവശ്യമെങ്കിൽത്തന്നെ ഏതളവോളം എന്നീ കാര്യങ്ങളിൽ തന്റെ സുചിന്തിതമായ അഭിപ്രായങ്ങൾ ചിന്താശേഷിയും ആശയവിനിമയ ശേഷിയും ഉള്ള സമയത്ത് എഴുതി വയ്ക്കുന്നതാണ് അത്. ആസന്ന മരണരായ സമയത്ത് എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നറിയാതെ പൊതുജനാഭിപ്രായത്തെ ഭയന്നും സ്വന്തക്കാർ നിഷ്ഫലവും ദുരിതപൂർണ്ണവുമായ ജീവൻ രക്ഷോപാധികൾക്ക് രോഗിയെ വിധേയനാക്കുന്ന ഇന്നത്തെ പതിവു രീതിയ്ക്ക് ഒരവസാനമുണ്ടാക്കാൻ ഇത് തീർച്ചയായും ഉപകരിക്കും.

അന്ത്യകാലം അനാവശ്യമായ ഇടപെടലുകൾ ഒഴിവാക്കി അന്തസ്സുറ്റതാക്കി മാറ്റുക എന്നതാണിതിന്റെ പ്രത്യക്ഷഫലം. എന്നാൽ ലിവിങ്ങ് വിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന പ്രക്രിയതന്നെ ഒരുപാട് ഗുണം ചെയ്യുന്നുണ്ട് എന്നതാണ് വാസ്തവം. തന്റെ തന്നെ മരണത്തെക്കുറിച്ച് സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്ന് ചിന്തിക്കാൻ അത് അവസരം തരുന്നു എന്നതാണത്. അന്ത്യകാലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തന്റെ സ്വന്തക്കാരുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ അത് അവസരമൊരുക്കുന്നു. അങ്ങനെ നാം മാറ്റി നിർത്തിയിരുന്ന ഒരു ചർച്ചാവിഷയം മരണം എന്നത് വീണ്ടും ഒരു ചർച്ചാവിഷയമായി മാറുന്നു. അത്തരം ചർച്ചകൾ ധാരാളമായുണ്ടാകുമ്പോൾ സമൂഹത്തിൽ മരണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പങ്ങളിൽ ഗുണപരമായ ഒരു മാറ്റവും സംഭവിക്കുന്നു.

ഇക്കഴിഞ്ഞ മാർച്ചിൽ സുപ്രീംകോടതി അന്ത്യകാല പരിചരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പുറത്തിറക്കിയ വിധി പ്രസ്താവത്തിൽ ലിവിങ്ങ് വിൽ അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നത് എടുത്തുപറയേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ്. സ്വാഭാവികമായും കോടതിയ്ക്ക് ഇത്തരമൊരു സംവിധാനം ദുരുപയോഗം ചെയ്യാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകളെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ ലിവിങ്ങ് വിൽ തയ്യാറാക്കുന്നതിലും പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിലും കോടതി നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന കരുതലുകൾ ലിവിങ്ങ് വില്ലിന്റെ ഉദ്ദേശത്തെത്തന്നെ ഹനിക്കുമാറ് സങ്കീർണ്ണമായിപ്പോയി എന്ന് പറയാതെ വയ്യ. കുറേക്കൂടി യാഥാർത്ഥ്യബോധത്തോടെ നടപടികൾ ലളിതമാക്കാൻ കോടതി തന്നെ തയ്യാറാകുമെന്ന് ആശിക്കാം.

– ഡോ. ഇ. ദിവാകരൻ

PAIN AND PALLIATIVE CARE SOCIETY

Reaching Out

Quarterly of Pain and Palliative Care Society, Thrissur

VOLUME 14 ● ISSUE 4 ● DECEMBER 2018

Quarterly of Pain and Palliative Care Society, Thrissur

Reg. No. : 591/97

Old District Hospital Building, Thrissur - 680 001

Regd. Off.: 'Manjith', Chembukkavu, Thrissur - 680 020.
Ph: 0487 - 2322128
www.painandpalliativecarethrissur.org
e-mail: ppcs.thrissur@gmail.com

Published : Pain and Palliative Care Society, Thissur
Eidtor : Secretary, PPCS
Editorial Assistance : Prof. N. N . Gokul Das
P.A.Treasa, C.A. Riji
Lay-out & Printed at : iMAC Creations, Thrissur

നീ പറന്നുപോയതെവിടെ?

◗ ലത കെ.ആർ.

ഒരു മഞ്ഞിൻകണം, ഒരു കുഞ്ഞുപൂ, ഒരു കുഞ്ഞു പൂമ്പാറ്റ, കുഞ്ഞായിരിക്കുന്നതെല്ലാം നയന മനോഹരങ്ങളും ഹൃദയഹാരികളുമാണ്. പറന്നുകളിക്കുന്ന, വർണ്ണ വൈവിധ്യമുള്ള ചിത്രശലഭത്തിനുപുറകേ അതിനെ എത്തിപ്പിടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നൊരു കുഞ്ഞായിരുന്നു അവളും. അമ്മയുടെ മടിയിലിരുന്ന് അവളും ഇക്കിളിയിടുന്ന കുഞ്ഞുക്കാറ്റിനോടും, തൊടിയിൽ പാറിപ്പറക്കുന്ന കുഞ്ഞുശലഭങ്ങളോടും കിണുങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൗതുകമുണർത്തുന്ന എന്തിനേയും കൈവെള്ളയിൽ വച്ചുതരാൻ അവൾ വാശിപിടിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദൃഷ്ടിയിൽ നിന്ന് മാഞ്ഞുപോകുന്ന തുമ്പിയോടും അവൾ പരിഭവിക്കുമായിരുന്നു. എന്നിട്ടും.... ഒന്നുംപറയാതെ അവൾ മറഞ്ഞുപോയി; എങ്ങോട്ടെന്നോ, എന്തിനെന്നോ പറയാതെ.

ഇപ്പറഞ്ഞത് ഒരു കവിതാശകലമല്ല; മറിച്ച് കരളുരുകുന്ന ഒരച്ഛന്റെ പരിഭവമാണ്. ഒരു കുഞ്ഞിനെപ്പോലെ അയാളും തേങ്ങിക്കരയുകയായിരുന്നു. ഇവരെ പരിചയപ്പെട്ടിട്ട് ഒരാഴ്ച തികയുന്നതേയുള്ളൂ. സാന്ത്വന പരിചരണ കേന്ദ്രത്തിലെ കിടപ്പുരോഗികൾക്കുള്ള ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കലാണ് എന്റെ ജോലി. ജോലിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന സുരക്ഷിതത്തോടൊപ്പം, മറ്റുള്ളവരുടെ വേദനയിൽ പങ്കാളിയാകാനും കഴിയുന്നത് ഒരു സുകൃതമായിട്ടാണ് എനിക്കനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

ചേച്ചീ..... കഞ്ഞിവെള്ളമായെങ്കിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് എടുത്തോളൂ; ഒ.പിയിലേക്കാണ്. ഒരച്ഛനും കുഞ്ഞും അവിടെ ഇരിപ്പുണ്ട്. വിളിച്ചുപറഞ്ഞ ശബ്ദം പരിചിതയായ നഴ്സിന്റേതാണ്. അവർ തിടുക്കത്തിലാണ്. ചിലപ്പോൾ ഡോക്ടറെ വിളിക്കാനാകാം; അതുമല്ലെങ്കിൽ സ്ട്രക്ചർ എടുക്കാനാകാം. കഞ്ഞിവെള്ളവുമായി ചെല്ലുമ്പോൾ കണ്ടത്, ഏഴോ എട്ടോ വയസ്സ് തോന്നിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടി തണ്ടൊടിഞ്ഞ താമര പോലെ അയാളുടെ മടിയിൽ കിടപ്പാണ്. മുടിയും, താടിയും വളർന്ന് പരിക്ഷീണിതനെങ്കിലും കുലീനതയുള്ളൊരു മുഖമായിരുന്നു അയാളുടേത്. നാൽപതിനുതാഴെ പ്രായം കാണും. കുഞ്ഞിന്റെ അച്ഛനാകാം അതെന്ന് മനസ്സിൽ കരുതി. കൊടുത്ത കഞ്ഞിവെള്ളം ഒന്നു രുചിച്ചതിനുശേഷം മുഖം ചരിച്ച്, അവൾ അതിനോട് അതൃപ്തി കാട്ടി. അയാൾ നിർബന്ധിച്ചപ്പോൾ ഒരു വായ കുടിച്ചെന്നുവരുത്തി. അയാൾ ഗ്ളാസ്സ് തിരികെ നൽകി, ഞാൻ തിരക്കുകളിലേക്കും മുഴുകി.

ഉച്ചക്കെപ്പോഴോ ഭക്ഷണസമയത്ത് ആ കുഞ്ഞിന്റെ മുഖം മനസ്സിനെ അലട്ടാൻ തുടങ്ങി. സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നിടത്തേക്ക് ഒന്നെത്തി നോക്കിയപ്പോൾ രാവിലെ കഞ്ഞിവെള്ളത്തിനു വിളിച്ച് പറഞ്ഞ നഴ്സ് അവിടെയിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് കണ്ടു. അവരുടെ അടുത്ത് ചെന്ന് വിവരങ്ങൾ തിരക്കി. അവൾ അഡ്മിറ്റായിരിക്കുന്നു. ഉടനെത്തന്നെ ഐ.പിയിലേയ്ക്ക് പോയി. അവൾ കട്ടിലിൽ തളർന്നു കിടക്കുകയാണ്. അച്ഛനും അമ്മയും അവളെത്തന്നെ നോക്കി ഇരിക്കയാണ്. അവിടത്തെ നിശ്ശബ്ദത എന്റെ മനോദു:ഖം വർദ്ധിപ്പിച്ചു. തിരികെ നടന്ന് ഞാൻ ജോലിയിൽ മുഴുകിയെങ്കിലും മനസ്സിൽ അവളുടെ കിടപ്പാണ്.

അവളുടെ പേര് ദിവ്യ. ചായക്ക് നേരായിട്ടും ഇവരെ കാണാതായപ്പോൾ, അവർക്കുള്ള ചായയും എടുത്ത് ദിവ്യയുടെ മുറിയിലെത്തി. അവൾ അമ്മയെ ചാരി ഇരിക്കയാണ്. പരിക്ഷീണിതയെങ്കിലും അവ്യക്തമായി അവൾ എന്തോ പറയുന്നുണ്ട്; ചിലപ്പോൾ അതൊരു കുഞ്ഞുപാട്ടാകാം. "ചായ കുടിക്കണ്ടേ മോളൂ" എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ വേണമെന്നവൾ തലയാട്ടി. അമ്മ മറ്റൊരു ഗ്ലാസ്സിലേക്ക് അൽപം ചായ പകർന്ന് തണുപ്പിച്ചാറ്റി അവളുടെ ചുണ്ടിലേക്കടുപ്പിച്ചു. "വേണ്ട - ഞാൻ തന്നെ കുടിച്ചോളാം" എന്ന് പറഞ്ഞ് ഗ്ലാസ്സിനായി കൈ നീട്ടി. അമ്മ അവളുടെ കൈകളിലേയ്ക്ക് ഗ്ളാസ്സ് ചേർത്തു. അവൾ പതിയെ ചോദിച്ചു. ചേച്ചീടെ പേരെന്താ? ലത–ഞാൻപറഞ്ഞു. "ഇവിട്യാ ജോലി?"

അവൾക്കിപ്പോൾ അൽപം ആശ്വാസമുള്ള നേരമാണ്. “അതേലോ. ലതചേച്ചി പിന്നെ വരാട്ടോ” എന്ന് പറഞ്ഞ് തിരികെ പോന്നു.

പിന്നീടാണ് അവരെക്കുറിച്ച് വിശദമായി അറിഞ്ഞത്. അച്ഛൻ കരാറടിസ്ഥാനത്തിൽ വീടുകൾ നിർമ്മിച്ചു നൽകുന്ന ജോലിയിലാണ്. അമ്മ ഒരു പ്രൈവറ്റ് ആശുപത്രിയിൽ നഴ്സാണ്. രണ്ട് പെൺമക്കളിൽ ഇളയതാണ് ദിവ്യ. ഇവൾക്ക് എട്ടുവയസ്സ്. മൂത്തവൾ കാവ്യയ്ക്ക് പത്ത് വയസ്സ്. സന്തുഷ്ടമായ കുടുംബമായിരുന്നു അവരുടേത്. സാമ്പത്തീകമായും തരക്കേടില്ല. പേരക്കുട്ടികൾക്ക് കഥ പറഞ്ഞുകൊടുക്കാൻ അപ്പൂപ്പനും, അമ്മൂമ്മയും കൂട്ടിനുണ്ട്. രണ്ട് മക്കളും പഠനത്തിലും കലകളിലും മിടുക്കരാണ്. ചിലങ്കകളുടേയും സംഗീതത്തിന്റെയും നാദം അവരുടെ സായംസന്ധ്യകളെ കൂടുതൽ സുന്ദരമാക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

സൗഭാഗ്യങ്ങൾ ത്രാസിന്റെ തട്ടുകൾ പോലെയാണ്. അത് ഉയർന്നും താഴ്ന്നും സ്ഥിരതയില്ലാതെ നിലകൊള്ളുന്നു. ഒരു വർഷം മുമ്പ് ദിവ്യയ്ക്ക് വയറിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തായി ഒരു തടിപ്പു കണ്ടു. ഉടനെ തന്നെ ഡോക്ടറെ കാണിച്ചു. പരിശോധനാഫലങ്ങൾ ആ കുടുംബത്തെ തളർത്തി. രോഗം കാൻസർ ആണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ആദ്യം വെല്ലൂരിലും പിന്നെ തിരുവനന്തപുരത്തും ഒടുവിൽ അമലയിലും ചികിത്സിച്ചു. പണം ചെലവാക്കാൻ അവർ സന്നദ്ധരായിരന്നു. പക്ഷേ ഡോക്ടർമാർ വിധി എഴുതി ഇനിയും ചികിത്സിച്ചതുകൊണ്ട് ഫലമില്ല. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് ഇനി കൂടുതൽ ഒന്നും ചെയ്യാനില്ല. വേദനയുടെ ശമനത്തിനായി ഏതെങ്കിലും പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലേക്ക് പോകുന്നതാണ് നല്ലതെന്നും നിർദ്ദേശിച്ചു. അത് പ്രകാരമാണ് അവർ ഇവിടെ എത്തിയത്.

അവളോട് ഇടപഴകുന്ന എല്ലാവരുമായി അവൾ അടുത്തു. ഡോക്ടർമാരുടെയും നഴ്സുമാരുടേയും ഓമനയായി അവൾ മാറി. അച്ഛനും അമ്മയും അവളുടെ മുമ്പിൽ സന്തുഷ്ടരായി അഭിനയിച്ചു. അവൾ ഞങ്ങളുടേയും അരുമയായി. സമയം കണ്ടെത്തി അവളുടെ അടുത്ത് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഒരിക്കൽ അവൾ ചോദിക്കുന്നത് കേട്ടു. എന്താ എന്റെ അസുഖം മാറാത്തത്? എനിക്ക് മേലൊക്കെ വേദനിക്കുന്നുണ്ട്. ഡോക്ടർ മാഡം ഇപ്പോ വര്വോ. ഞാൻ പറഞ്ഞു ഡോക്ടറെ വിളിക്കാം. ഉടൻതന്നെ ഡോക്ടർ അവൾക്കരികെ എത്തി.

അവൾ ഇവിടെ വന്നിട്ട് അഞ്ചുദിവസം പിന്നിട്ടിരിക്കുന്നു. അവൾക്കുണ്ടായിരുന്ന പ്രസരിപ്പെല്ലാം ചോർന്നു പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നു. ചേച്ചിയെ കാണാൻ അവൾ വാശി പിടിച്ചു. ചേച്ചിയെ അവൾ ചേർത്തുപിടിച്ചു; അരികിൽ തന്നെ വേണമെന്ന് ശഠിച്ചു. പൊതുവെ ഒന്നിനും പരാതിപ്പെടാതിരുന്ന അവൾ മുമ്പ് വേദനകൾ പോലും അമ്മയേയും അച്ഛനേയും അറിയിച്ചിരുന്നില്ലത്രേ. ചേച്ചിയേക്കാൾ കണിശക്കാരിയും ധൈര്യമുള്ളവളുമായിരുന്ന അവൾ ഇപ്പോൾ എന്തിനെയൊക്കെയോ ഭയപ്പെടുന്നതുപോലെ, എല്ലാവരേയും അരികിലേക്ക് ചേർക്കാൻ അവൾ ആഗ്രഹിച്ചു. അവൾക്ക് ചിക്കൻ കൂട്ടി ചോറുണ്ണാൻ മോഹം. കിട്ടിയപ്പോൾ അവൾക്ക് അതും വേണ്ട. ഡോക്ടറങ്കിളിനെ കാണണമെന്ന് അവൾ പറഞ്ഞു. ഡോക്ടറങ്കിൾ അടുത്ത് വന്നപ്പോൾ ആപ്പിൾ വേണമെന്ന് പറഞ്ഞു. അവളുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടായിരുന്ന ഡോക്ടർ, ഉടൻതന്നെ പുറത്ത് പോയി അവൾക്കാപ്പിളുമായി തിരികെ വന്നു. വൃത്തിയാക്കി മുറിച്ച് ഒരു കഷ്ണം അവൾക്ക് വായിൽ വെച്ചുകൊടുത്തു. ഒന്ന് കടിച്ച് അതും വേണ്ടെന്നുവച്ചു. ഡോക്ടർ അവളുടെ കൈകൾ പിടിച്ച് ശബ്ദം താഴ്ത്തി എന്തൊക്കെയൊ പറഞ്ഞു. ക്ഷീണിച്ച അവളുടെ മുഖത്ത് ഒരു കുഞ്ഞു ചിരി പരന്നു. പയ്യെ പയ്യെ അവൾ ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് പോയി.

പിറ്റേന്ന് അവൾ കൂടുതലായി അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങി. രാത്രി ഒമ്പതുമണിക്ക് പാവ വേണമെന്ന് വാശിപിടിച്ചു. ഇവിടത്തെ ഡ്രൈവറും, സന്നദ്ധപ്രവർത്തകനുമായ വ്യക്തി രാത്രി 9.30ന് അടച്ച കട തുറപ്പിച്ച് ഒരു പാവ വാങ്ങി അവൾക്ക് സമ്മാനിച്ചു. പാവയെ ഉമ്മ വച്ചും ലാളിച്ചും മാറോടണച്ചും അവൾ കിടന്നു. എപ്പഴോ മയങ്ങി. ആ മയക്കത്തിൽ അവളുടെ വേദനകളെല്ലാം എന്നന്നേക്കുമായി ശമിച്ചിരുന്നു. ആ കുസൃതിക്കണ്ണുകൾ പിന്നെ തുറന്നതേയില്ല. അനന്ത വിഹായസ്സിലേക്ക് ആ കുഞ്ഞുപൂമ്പാറ്റ പറന്നകന്നിരുന്നു.

വേദനയെ വേദാന്തമാക്കുന്ന സാന്ത്വനസംഗീതം

ഡോ. സതീഷ്കുമാർ സി.

Where words fail, music speaks.(Hans Christian Andersen). Music Therapy in modern Medicine ഇന്ന് ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നതും, പ്രായോഗികമായി പല വിധത്തിലും പ്രാബല്യത്തിലുള്ളതുമാണ്. Music Therapy-യുടെ ചരിത്രം പരിശോധിക്കുകയാണെങ്കിൽ - It is practicing from Biblical Times എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

Aristotle described music as a force that purifies the emotions. Hippocrates - The father of Modern Medicine said to have been playing music to treat the mental patients. It is said that 13th century Arab Hospitals had music rooms.

പക്ഷേ ഇതെല്ലാം ചരിത്രത്തിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോയി എന്നു വേണം മനസ്സിലാക്കാൻ; കാരണം ഞങ്ങൾ മെഡിസിന് പഠിക്കുമ്പോൾ ഇത്തരം ഒരു സംവിധാനത്തെക്കുറിച്ച് കേട്ടിട്ടുപോലുമില്ല. എന്നാൽ ഇന്ന് മെഡിക്കൽ കരിക്കുലത്തിന്റെ ഭാഗമല്ലെങ്കിലും, ക്ളാസ്സുകളിലും ചർച്ചകളിലും മ്യൂസിക് തെറാപ്പിയെക്കുറിച്ച് ചിലരെങ്കിലും പറഞ്ഞുപോകാറുണ്ട് എന്നത് ഒരു ആശ്വാസമായി തോന്നുന്നു. ഞാൻ മനസ്സിലാക്കുന്നത് ആ ചിലർ മിക്കവാറും സംഗീതവുമായി കുറച്ചെങ്കിലും ബന്ധമുള്ളവരും താല്പര്യമുള്ളവരും ആണെന്നുള്ളതാണ്. ഉദാഹരണത്തിന് എന്റെ കാര്യം ഒട്ടും വ്യത്യസ്തമല്ല. സംഗീതത്തെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ ജ്ഞാനമില്ലാതിരുന്നിട്ടും, എനിക്ക് ജന്മനാ കിട്ടിയ പാടാനുള്ള കഴിവ് ഒന്നുകൊണ്ടുമാത്രമാണ്, ഒരു ചെറിയ ശതമാനം പാട്ടുകേൾക്കാൻ താല്പര്യമുള്ള

പാലിയേറ്റീവ് കെയറിലുള്ള രോഗികൾക്കും, അവരുടെ വീട്ടുകാർക്കും ചെറിയ തോതിലെങ്കിലും ആശ്വാസം കൊടുക്കാൻ കഴിയുന്നത്.

ഈ അവസരത്തിൽ ഞാൻ എന്റെ അമ്മയെ ഓർക്കുകയും, അമ്മയോട് കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് നന്ദിപൂർവ്വം സ്മരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാരണം ഞാൻ കുട്ടിയായിരുന്നപ്പോൾ, അമ്മ കുഞ്ഞനുജനെ തൊട്ടിലിൽ കിടത്തി, ഈണത്തിൽ പാടുകയും തൊട്ടിലാട്ടുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. കുട്ടിയായ ഞാൻ ഇത് കേട്ടാണ് വളർന്നത്. പലപ്പോഴും അമ്മയ്ക്ക് വീട്ടുജോലികളിലേക്ക് ഏർപ്പെടേണ്ടി വരുമ്പോൾ തൊട്ടിലാട്ടാനുള്ള ഊഴം എനിക്കാണ് കിട്ടികൊണ്ടിരുന്നത്. സംഗീതത്തോടുള്ള താല്പര്യം മൂലമാണോ അത് ചെയ്തിരുന്നത്, എന്നത് എനിക്ക് നിശ്ചയമില്ല. എന്നാൽ ഒരു കാര്യം തീർച്ചയായിരുന്നു; അവൻ അന്ന് എന്റെ പാട്ടുകൾ കേട്ടും ഉറങ്ങുമായിരുന്നു.

ഞങ്ങൾ അഞ്ചുമക്കൾ അടങ്ങുന്ന കുടുംബത്തിൽ ഞാനും, ഈ അനുജനും മാത്രമാണ് ഇപ്പോഴും പാടുന്നവർ. മുൻകാലങ്ങളിൽ റേഡിയോ പാട്ടുകൾ കേട്ടാണ് പഠിച്ചിരുന്നത്. പിന്നെ ഇന്നത്തെപ്പോലെ വേദികൾ ഇല്ലായിരുന്നു. ഞാൻ ഓർക്കുന്നു – ആദ്യമായി പാടാൻ ഒരു വേദി കിട്ടിയത്, തിരുവനന്തപുരം മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ National Service Scheme ന്റെ ക്യാമ്പിലാണ്. അന്നത്തെ പ്രവർത്തനമാകാം ഇന്ന് എനിക്ക് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ പ്രവർത്തനത്തിൽ തുടരാൻ കഴിയുന്നത്. MBBS ന്റെ House Surgeon Period ൽ ഞാൻ സംഗീതം പഠിക്കാമെന്നുള്ള മോഹവുമായി, മോഹൻലാൽ പറയുന്നത് പോലെ ഒരു സ്ഥലത്ത് പോയെങ്കിലും, അത് തുടരാനോ, കൂടുതൽ പഠിക്കാനോ നിർഭാഗ്യവശാൽ കഴിഞ്ഞില്ല. എന്നാൽ പാട്ടുകൾ കേൾക്കുകയും, കിട്ടുന്ന വേദികളിൽ പാടുക എന്നതും ഒരു തപസ്യയായി കൊണ്ടു നടക്കുന്നു.

1998ൽ തൃശ്ശൂരിലുള്ള പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സൊസൈറ്റിയുമായി സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തനം ആരംഭിക്കുമ്പോഴും music therapyഎന്ന ആശയം എന്റെ മനസ്സിലുണ്ടായിരുന്നില്ല. ഡോ. ദിവാകരന്റെ ശിഷ്യനായി, ട്രെയിനിങ്ങ് എടുക്കാതെ തന്നെ പിപിസിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുകയുണ്ടായി. സാർ പഠിപ്പിച്ചു തരുന്ന കാര്യങ്ങൾ രോഗിക്കും കുടുംബത്തിനും, അപകടം പറ്റാത്ത വിധത്തിൽ ചെയ്തുകൊടുക്കുകയായിരുന്നു; ആ നാളുകളിൽ.

ആയിടക്ക് ഒരു ദിവസം ഒളരിയിലുള്ള ഒരു രോഗിയുടെ വീട്ടിലേയ്ക്ക് പോയി. അന്ന്, ഇന്നത്തേതുപോലുള്ള കൃത്യമായ ഹോംകെയർ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. സമയം കിട്ടുന്നതിനനുസരിച്ച് ഡോക്ടറും, നഴ്സും കൂടിയാണ് ഹോംകെയറിന് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നത്. മിക്കവാറും രാധ സിസ്റ്ററിന്റെ ലഭ്യതയനുസരിച്ചാണ് പൊയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നത്; അക്കാലത്ത് സിസ്റ്റർ മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന സമയമാണ്. ഒളരിയിലെ വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾ ചെല്ലുമ്പോൾ, യേശുദാസിന്റെ മധുരമായ ഗാനമാണ് ഞങ്ങളെ വരവേറ്റത്. ഒരു റിട്ടയേർഡ് ടീച്ചർ ആണ് രോഗി. ബ്രസ്റ്റ് കാൻസറിനുള്ള ചികിത്സയെല്ലാം കഴിഞ്ഞ്, വേദനക്കുള്ള മരുന്നിനുവേണ്ടി മാത്രം നമ്മുടെ ക്ളിനിക്കിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിട്ടുള്ള രോഗിയാണവർ. ഭർത്താവും ഒരു മകളും അടങ്ങുന്ന കുടുംബം; മകൾ പുറംരാജ്യത്ത് എവിടെയോ ആണ്. മോർഫിന്റെ അളവ് നിർണ്ണയിക്കുകയായിരുന്നു ഞങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം. വേദന അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു രോഗിയാണ് അവർ എന്ന് ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ തോന്നിയില്ല. മറിച്ച് അവർ റേഡിയൊ ഗാനത്തിൽ ലയിച്ച് കിടക്കുകയായിരുന്നു. ആ മുഖം ഞാനിപ്പോഴും ഓർക്കുന്നു. ഭർത്താവ് അവരെ തൊട്ടുവിളിച്ചപ്പോൾ അവർ കണ്ണുതുറന്നു. വേദനയിൽ പൊതിഞ്ഞ് സംഗീതാത്മകമായ ഒരു ചെറുപുഞ്ചിരിയോടെ ടീച്ചർ ഞങ്ങളെ സ്വാഗതം ചെയ്തു. അവർക്ക് എഴുന്നേല്ക്കാൻ കഴിയില്ല. കിടക്കയോട് ചേർന്ന് ടീച്ചർക്ക് കൈകാര്യം ചെയ്യാവുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഒരു ടേപ്പ് റിക്കോർഡർ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. അന്ന് അതുമാത്രമേ ലഭ്യമായിരുന്നുള്ളൂ. അടുത്തുള്ള മേശപ്പുറത്ത് ഒരുപാടു പഴയ കാസറ്റുകളും. ഞങ്ങളെ കണ്ടപ്പോൾ, പാട്ട് നിർത്തണമോ? എന്ന ചോദ്യം അസാധാരണമായി എനിക്ക് തോന്നി.

പിന്നീടുള്ള സംസാരത്തിലാണ് സംഗീതത്തോടുള്ള ടീച്ചറുടെ അദമ്യമായ അഭിനിവേശം ഞാനറിഞ്ഞത്. പ്ളയറിന് റസ്റ്റ് കിട്ടുന്നത് വളരെക്കുറച്ച് സമയം മാത്രമാണെന്ന ഭർത്താവിന്റെ അഭിപ്രായം അവരിൽ ഒരു ചിരി പരത്തിയെന്ന് തോന്നി. രാത്രി, ടീച്ചർ നന്നായി ഉറങ്ങി എന്ന് തോന്നുമ്പോഴേ പാട്ടു നിർത്തുകയുള്ളൂ. എനിക്കും പാട്ട് വളരെയധികം ഇഷ്ടമാണെന്നും, അത്യാവശ്യം പാടുകയും ചെയ്യും എന്ന് ഞാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ, അവരിൽ കണ്ട ഭാവത്തിന് എന്ത് പേരിടണം എന്ന് എനിക്കറിയില്ല; പക്ഷേ ഒന്ന് എനിക്ക് തീർത്ത് പറയാൻ കഴിയും സംഗീതത്തെ അവർ അഗാധമായി പ്രണയിച്ചിരുന്നെന്ന്. പിന്നീടുള്ള ഹോംകെയറുകൾ പലതും സംഗീതസാന്ദ്രമായിരുന്നു, എന്ന് പറയുന്നതായിരിക്കും ഉചിതം.

ടീച്ചറുടെ ശേഖരത്തിൽ പഴയപാട്ടുകൾ ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലും കൂടുതലായി ചിലത് കേൾക്കണമെന്ന് അവർ ആഗ്രഹിച്ചു. ഡോക്ടർക്ക് പറ്റിയാൽ പാടി തന്നാലും മതിയെന്നും അവർ പറഞ്ഞു. അടുത്ത തവണ ഞാൻ പോയത് അവർ പറഞ്ഞ രണ്ട് പാട്ടുകൾ പഠിച്ച് പാടാൻ തയ്യാറായി തന്നെയാണ്. എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ആദ്യത്തെ അനുഭവം – ഒരു രോഗിക്കുവേണ്ടി അവർക്കിഷ്ടപ്പെട്ട പാട്ട് പാടി കേൾപ്പിക്കുക. പാട്ടു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ടീച്ചർ എന്റെ രണ്ടു കൈകളും പിടിച്ച്, കൈകളിൽ നൽകിയ മുത്തം അത് എന്നിൽ ഉളവാക്കിയ വികാരം സന്തോഷമാണോ? സങ്കടമാണോ? അതോ ആത്മനിർവൃതിയാണോ? ആവോ? എന്തായാലും ടീച്ചറുടെയും, ഭർത്താവിന്റെയും കണ്ണുകൾ ഈറനണിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ഞാൻ കണ്ടു.

സംഗീതം ഒരു രോഗിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നത് ആദ്യമായി ഞാനറിഞ്ഞത് അന്നാണ്. മോർഫിൻ കഴിച്ച് വേദനയെ ശമിപ്പിക്കുന്ന ഒരു രോഗിയുടെ

മാനസികവും, വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ അവസ്ഥയിൽ സംഗീതം വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങൾ, അതിലൂടെ അവരിൽ വിരിയുന്ന ആനന്ദം, ആത്മനിർവൃതി, സമാധാനം, അതിലൂടെ അവരുടെ ഭർത്താവിന്റെ ജീവിത നിലവാരത്തിൽ വന്ന മെച്ചം ഇതെല്ലാം നേരിൽ കണ്ടപ്പോഴാണ് എന്റെ മനസ്സിൽ ഒരു തോന്നലുണ്ടാകുന്നത്; ഇത്തരം രോഗികളിൽ സംഗീതസാന്ത്വനത്തിന്റെ ഒരു സാധ്യത ഒന്ന് പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിയാലോ എന്ന്.

ഭക്തിഗാനങ്ങളോടൊപ്പം പഴയ സിനിമാഗാനങ്ങളും ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന ടീച്ചർ, ആ ചെറിയ നാളുകൾ കൊണ്ടുതന്നെ, നോവുണർത്തുന്ന ഒരു രാഗമായി എന്നിലലിഞ്ഞിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ നാളുകൾക്കിപ്പുറം ടീച്ചറെ ഇത്രയും വ്യക്തമായി ഓർക്കാൻ കഴിയുന്നത്. നിർഭാഗ്യവശാൽ ടീച്ചറുടെ മരണവും ഞാൻ തന്നെ സ്ഥിരീകരിക്കേണ്ടി വന്നു. പ്രയാസം കൂടുതലാണെന്നും ഡോക്ടറെ കണ്ടാൽ കൊള്ളാമെന്നുമുള്ള അറിയിപ്പ് അനുസരിച്ചാണ് ഞാൻ അവിടെ ചെന്നത്. ടീച്ചറുടെ അവസ്ഥ വളരെ മോശമായി കൊണ്ടിരിക്കയായിരുന്നു; ശക്തമായ ശ്വാസംമുട്ടലും. അപ്പോഴും Player-ൽ നിന്ന് പാട്ട് ഒഴുകികൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. എന്നെ കണ്ടതും, പകുതി ആംഗ്യഭാഷയിലും, പകുതി അസ്പഷ്ടമായ വാക്കുകളിലൂടെയും കൈകൾ കൂപ്പികൊണ്ട് പറഞ്ഞു. ഞാൻ യാത്രയാകുകയാണ്. പാട്ട് നിർത്തിക്കോളൂ ഡോക്ടർ, എനിക്ക് ഒന്നും കേൾക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല എന്ന്. ഞാൻ അവർക്ക് ഓക്സിജൻ വച്ചുകൊടുത്തു. മോർഫിൻ ഡോസ് അഡ്ജസ്റ്റ് ചെയ്തു. ഏകദേശം രണ്ടു മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ തന്നെ എനിക്ക് വിളി വന്നു; ആ നാദം നിലച്ചിരിക്കുന്നു.

ടീച്ചറുടെയും, ദിവാകരൻ ഡോക്ടറുടെയും സ്വാധീനം കൊണ്ടാണ് ഞാൻ പാലിയേറ്റീവ് ട്രെയിനിങ്ങിന് പോയതും ഈ മേഖലയിൽ തുടരുന്നതും.

(തുടരും)

വാർഷികാഘോഷം – റിപ്പോർട്ട്

അങ്ങിനെ നമ്മുടെ ഇരുപത്തി ഒന്നാം വാർഷികാഘോഷങ്ങൾക്ക് തിരശ്ശീല വീണിരിക്കയാണ്. അടുത്ത ഒരു വർഷത്തേയ്ക്കുള്ള മുഴുവൻ ഊർജ്ജം വളണ്ടിയർ മാരിലും ജീവനക്കാരിലും നിറച്ചുവെച്ചുകൊണ്ട്. സ്വന്തം പ്രശ്നങ്ങൾ മാറ്റിവെച്ചുകൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരു ടെ വേദനയും വിഷമങ്ങളും പങ്കുവെക്കുന്ന വളരെ സംഘർഷം നിറഞ്ഞ ഒരു ജീവിതമാണ് ഓരോ പാലിയേറ്റീവ് വളണ്ടിയറുടേയും ജീവനക്കാരുടേയും. അതിനിടയിൽനിന്നും ഒരു മൂന്നു മണിക്കൂർ മോഷ്ടിച്ചെടുത്താണ് എല്ലാവരും പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തത്. അതുകൊണ്ടാണ് ഓരോരുത്തരുടേയും പങ്കാളിത്തം മഹത്തരമാകുന്നത്. 32 ഇനങ്ങളാണ് ഇത്തവണ അവതരിപ്പിച്ചത് എന്നതുതന്നെ മുൻ വർഷങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വളണ്ടിയർമാരുടേയും ജീവനക്കാരുടേയും പങ്കാളിത്തം കൂടുതലായിരുന്നു എന്നതിന്റെ സാക്ഷ്യപത്രമാണ്. പാലിയേറ്റീവ് സൊസൈറ്റിയുടെ ചാലകശക്തിയും അതു തന്നെയാണ്.

പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുത്തവർക്കും അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ച് കയ്യടിച്ചവർക്കും വരാൻ കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും അവർക്കുവേണ്ടി മനസ്സുകൊടുത്തവർക്കുമെല്ലാം നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ കൂട്ടായ്മ എന്നെന്നും ഉണ്ടാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

മോഹനൻ പി.വി.
പ്രോഗ്രാം കോ-ഓർഡിനേറ്റർ

◗ സുശീല മാധവൻ

ബന്ധങ്ങൾ പ്രതിബന്ധങ്ങളാകുമ്പോൾ

ഒരു മേയ്മാസത്തിലെ ഉച്ചവെയിലിൽ തിരക്കുള്ള ഒരു റോഡരികിലായി നിൽക്കുകയായിരുന്നു, അപ്പോൾ വത്സല. കറുത്ത മെലിഞ്ഞ്, ഉയരം കുറഞ്ഞ് ജട പിടിച്ച മുടിയും, മുഷിഞ്ഞ വസ്ത്രവുമായി, വിയർത്തൊലിച്ച് ആരേയോ തിരഞ്ഞുകൊണ്ട് നിൽക്കയാണവൾ. കൈയിൽ മടക്കിപ്പിടിച്ച കുട. കഴിഞ്ഞ ഇരുപതോളം വർഷങ്ങളായി അവൾ ഈ പതിവ് തുടരുകയാണ്.

ഡോക്ടറോടൊപ്പമുള്ള ഒരു എംഹാറ്റ് ഗൃഹപരിചരണ യാത്രാമധ്യേയാണ് വത്സലയെ കാണുന്നത്. അവിടെ അടുത്തുള്ള ഓട്ടോ സ്റ്റാൻഡിലെ ഒരു ഡ്രൈവറാണ് വത്സലയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പറഞ്ഞത്. അവൾ വിവാഹിതയും മൂന്നുമക്കളുടെ അമ്മയുമാണ്. ആ റോഡിനടുത്തു തന്നെയാണ് അവരുടെ ഭർത്താവും മക്കളും, ഭർത്താവിന്റെ അമ്മയും താമസിക്കുന്നത്. അവർ ആ വീട്ടിൽ പോകാറില്ല. രാവിലെ എട്ടുമണിയ്ക്ക് വരികയും സന്ധ്യയോടെ തിരിച്ച്പോകുകയും ചെയ്യുന്ന അവൾ, എവിടെ നിന്നാണ് വരുന്നതെന്നുപോലും ആർക്കും അറിയില്ല. സ്വയം പിറുപിറുക്കുകയും, ചിലപ്പോൾ വഴിപോക്കരെ നോക്കി അസഭ്യം പറയുകയും ചെയ്യുക പതിവാണ്. അടുത്തുള്ള ചായക്കടയിൽ നിന്ന് വല്ലതും വാങ്ങി കഴിക്കാറുണ്ടത്രെ.

മുഷിഞ്ഞുനാറിയ വസ്ത്രവുമായി വരുന്ന വത്സലയ്ക്ക് പതിവായി ചായക്കടയിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണം കൊടുക്കുന്ന ആ കടയുടമയെ നന്ദിപൂർവം ഓർത്തു. അങ്ങനെയെങ്കിൽ വത്സലയ്ക്കുള്ള മരുന്ന് കടക്കാരനെ ഏല്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ, അയാളത് ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർത്തുകൊടുക്കുമല്ലോ എന്ന് ഞങ്ങൾ ചിന്തിച്ചു.ഇതിനായി വത്സലയുടെ ഉറ്റവരുടെ സമ്മതവും സഹകരണവും എങ്ങനെ നേടാമെന്നായി ഞങ്ങളുടെ ചിന്ത. ഇങ്ങനെയാണ് റാണി എന്ന അംഗനവാടി ടീച്ചറെ ഞങ്ങൾ കാണുന്നത്. വത്സലയുടെ ഭർത്താവിന്റെ വീടിന്റെ അയൽപക്കത്താണ് റാണിയുടെ വീട്.

റാണിയാണ് വത്സലയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞത്. നാല്പത്തഞ്ചുകാരിയായ വത്സല ഡിഗ്രി വരെ പഠിച്ചിട്ടുണ്ട്. മനോനില തകരാറിലായ ഒരു ദിവസം, തന്റെ മൂന്ന് പിഞ്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളേയും കിണറ്റിൽ എറിഞ്ഞ് ആ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങിയതാണ്. എന്നാൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ എങ്ങനെയോ രക്ഷപ്പെട്ടു. റാണിയെ ഇപ്പോഴും വത്സലയ്ക്കറിയാം. റാണിയോട് അവൾ ചെറിയൊരു ചങ്ങാത്തം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. കാരണം, കുട്ടികൾ എവിടെയാണ് പഠിക്കുന്നതെന്നും മറ്റും ഇവൾ വത്സലയിൽ നിന്നറിഞ്ഞുവെച്ചിട്ടുണ്ട്. തന്റെ മക്കൾ ആ വഴി വന്നാൽ കാണാനാണത്രെ അവൾ പതിവായി അവിടെ വന്നുനിൽക്കുന്നത്. റാണിയും, വത്സലയെ രോഗവിമുക്തയാക്കണം എന്ന് ആ ഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്.

ഒരു ദിവസം പതിനഞ്ചു കിലോമീറ്ററോളം അകലെയുള്ള വത്സലയുടെ സ്വന്തം വീട്ടിലേയ്ക്ക് റാണിയോടൊത്താണ് ഞങ്ങൾ പോയത്. റാണിയുള്ളതിനാലാണ് വത്സലയും വണ്ടിയിൽ കയറിയത്. റാണിയുടെ കൂട്ടുകാരാണെന്നും, മക്കളെ അറിയാം എന്നെല്ലാം കേട്ടപ്പോൾ അവൾ അത് വിശ്വസിച്ചിരിക്കാം. മക്കൾ ജോലിയിലായാൽ, തന്നെ സംരക്ഷിക്കുമെന്നും മറ്റും അവൾ വണ്ടിയിലിരുന്ന് പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു.

അരമണിക്കൂറോളം യാത്ര ചെയ്ത് ഞങ്ങൾ ഒരു നാട്ടിൻപുറത്തെത്തി. വത്സല കൃത്യമായി വഴി പറഞ്ഞു തന്നു. വണ്ടി വീടുവരെ പോകില്ല; അഞ്ചു മിനിറ്റോളം നടക്കണമെന്നും അവൾ പറഞ്ഞിരുന്നു.

വണ്ടി നിർത്തിയ ഉടനെ വത്സല വണ്ടിയിൽ നിന്ന് ചാടിയിറങ്ങി വേഗത്തിൽ നടക്കാൻ തുടങ്ങി. അവളുടെ പുറകെയെത്താൻ ഞങ്ങൾ അല്പം പാടുപ്പെട്ടു. ഓടിട്ട ഒരു കൊച്ചുവീട്. ചെടികൾ കൊണ്ടുതന്നെ വേലി നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നു. വീടിനടുത്തെത്തിയ

ഞങ്ങളെ കണ്ടപ്പോൾ വൃദ്ധനായ ഒരാൾ വീട്ടിൽ നിന്നിറങ്ങി വന്നു; വത്സലയുടെ അച്ഛൻ. അദ്ദേഹത്തെ കണ്ട ഉടൻ വത്സലയുടെ ഭാവം മാറി. തുരുതുരെ കാർക്കിച്ചുതുപ്പികൊണ്ട് അവൾ അസഭ്യവർഷം ചൊരിയാൻ തുടങ്ങി. തന്റെ നിസ്സഹായത ഒരു ചെറു പുഞ്ചിരിയിൽ ഒതുക്കി, അയാൾ ഞങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചിരുത്തി സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങി. ഇതിനിടയിൽ പിറുപിറുത്തുകൊണ്ട്, നിരങ്ങിനീങ്ങി വീടിന്റെ വരാന്തയിൽ വന്നിരുന്നത് വത്സലയുടെ അമ്മയാണ്. അവർക്കും മാനസീക പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. ഉമ്മറത്ത് തടിമിടുക്കുള്ള രണ്ടു ചെറുപ്പക്കാർ ഇരിക്കുന്നു; വത്സലയുടെ സഹോദരങ്ങൾ; മാനസികരോഗികൾ. അതിലൊരാൾ വത്സലയെ അടിക്കാനോങ്ങി. അപ്പോഴേക്കും വത്സല ഇടവഴിയിലൂടെ എങ്ങോട്ടോ ഓടിമറിഞ്ഞു. ആ വീട്ടിൽ മാനസീക സമനിലയുള്ളത് അച്ഛൻ മാത്രം. തെങ്ങുകയറ്റത്തൊഴിലാളിയായ അയാളാണ് ആ കുടുംബത്തിന്റെ ഏക ആശ്രയം. അയാൾ കഷ്ടപ്പെട്ടു മക്കളെയെല്ലാം പഠിപ്പിച്ചു. എന്നാൽ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന ഓരോ മക്കളും മാനസിക രോഗത്തിനടിമപ്പെടുന്നത് ആ അച്ഛൻ ദു:ഖത്തോടെ മനസ്സിലാക്കി. അയാൾക്കിപ്പോൾ ജോലി ചെയ്യാൻ പ്രയാസമുണ്ടെങ്കിലും ഗതികേടുകൊണ്ട് ജോലി തുടരുകയാണ്.

സുബോധമുള്ളൊരു മകൻ വേറെയുണ്ടത്രേ. അയാൾ വിവാഹിതനായി ദൂരെയെവിടെയോ താമസിക്കുന്നു. വീടുമായി യാതൊരു ബന്ധവുമില്ല. ഇവർക്കു താഴെ ഒരു മകൾ കൂടിയുണ്ട്. അവൾ ഈയടുത്ത് പിഎസ്സ്സി പാസ്സായി ഒരു ജോലിക്കു കയറിയിട്ടുണ്ട്. അവളിലാണ് ഇനി ആ അച്ഛന്റെ പ്രതീക്ഷ.

പറയാൻ പ്രയാസമുണ്ടെങ്കിലും അയാളോട് ഞങ്ങൾ കാര്യം അവതരിപ്പിച്ചു.വത്സലയെ ചികിത്സിക്കാനുള്ള ഒരു സമ്മതിപത്രത്തിനായി ഞങ്ങൾ അയാളോട് യാചിച്ചു. ആ അച്ഛൻ കൈമലർത്തി, വത്സലയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാനുള്ള മാനസികശേഷിപോലും അയാൾക്കില്ലെന്ന് ബോധ്യമായി. ഞങ്ങൾ, അനിയത്തിയുടെ ഫോൺ നമ്പർ ചോദിച്ചു. അയാൾ പറഞ്ഞു, അവൾക്ക് ഫോണില്ലെന്ന്. ഞങ്ങൾ നിരാശരായി; എങ്കിലും പിൻവാങ്ങിയില്ല. വത്സലയുടെ ഭർത്താവിന്റെ വീട്ടുകാരുമായും സംസാരിച്ചു. നിരാശ തന്നെയായിരുന്നു ഫലം. വത്സലയുടെ മക്കൾ, അമ്മയെ ദു:ശ്ശകുനമയിട്ടാണ് കാണുന്നത്.

ഒരിക്കൽ നാട്ടുകാർ ചേർന്ന് വത്സലയെ പിടിച്ചുകെട്ടി മാനസികാശുപത്രിയിൽ എത്തിച്ചിരുന്നു. അന്ന് ഒരു ഇഞ്ചക്ഷൻകൊടുത്ത് വീട്ടിലേക്ക് തിരിച്ചയച്ചു; ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞ് അഡ്മിറ്റ് ചെയ്യാൻ പറഞ്ഞ്. എന്നാൽ കൂടെ നിൽക്കാൻ ആളില്ലാത്തതിനാൽ പിന്നീടങ്ങോട്ടു പോയതുമില്ലത്രെ. ഞങ്ങൾ ജനപ്രതിനിധികളുമായി സംസാരിച്ചു. അവർ അടുത്തുള്ള പോലീസ് സ്റ്റേഷനുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു. അനാഥയാണെങ്കിൽ നടപടികൾ എടുക്കാമെന്നായി അവർ. ഭർത്താവും, മക്കളും മാതാപിതാക്കളും, സഹോദരങ്ങളും സ്വന്തമായിട്ടുള്ളവളുടെ അനാഥത്വം എങ്ങനെ തെളിയിക്കാൻ? വത്സലയുടെ കാര്യത്തിൽ ബന്ധങ്ങൾ തന്നെ പ്രതിബന്ധങ്ങളാകുകയായിരുന്നു.

എംഹാറ്റ് സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ശ്രമം തുടർന്നുകൊണ്ടിരിക്കയാണ്. ഇപ്പോൾ വത്സല ഞങ്ങളെ കാണുന്നത് വളരെ ദ്വേഷ്യത്തോടെയാണ്. പിപിസിഎസ് ന്റെ വാഹനം ദൂരെ കണ്ടാൽ അസഭ്യം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് അവൾ മറഞ്ഞുനിൽക്കയാണ്.

കൂട്ടായ അന്വേഷണത്തിലൂടെ ഒരു വഴി തെളിഞ്ഞു വരുംവരെ നിരന്തരം പരിശ്രമിക്കുക എന്നതാണ് എംഹാറ്റിന്റെ പ്രവർത്തകർക്കു കിട്ടുന്ന പരിശീലനം. ക്ഷമയോടെ സാവധാനം മുന്നേറാം. വിജയം ദൂരെയെവിടെയോ ഉണ്ടാകാം.

അപരന്നാത്മസുഖത്തിനായ്...

ശങ്കർദാസ് മാസ്റ്ററുടെ റിട്ടയർമെന്റ് പ്രസംഗത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞ കഥയിലെ ഒരു വാചകമാണ്, എന്റെ ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിന്റെ അവസാനനാളുകളിൽ മനസ്സിൽ സ്ഥാനം പിടിച്ചിരുന്നത്. പ്ലാവിൽ നിന്നും ഞെട്ടറ്റുവീണ പഴുത്തയില ഇങ്ങനെ ചിന്തിച്ചു. ഞാനിതുവരെ ഈ മരത്തിന്റെ ഭാഗമായി പ്രൗഢിയോടെ നിന്നു. ഇന്നാകട്ടെ നിലംപതിച്ചിരിക്കുന്നു. ഞാനീ മണ്ണിൽ ലയിച്ചു ചേർന്ന് ഈ വൃക്ഷത്തിന് വളമായിത്തീർന്ന് എന്നാൽ കഴിയുംവിധം സേവനമനുഷ്ഠിക്കും. പ്രസ്തുത ഇലയുടെ ഉൾച്ചിന്ത എന്നേയും ചിന്തിപ്പിച്ചു. വിദ്യാർത്ഥിനികളുടേയും സഹാധ്യാപികമാരുടേയും സ്നേഹക്കൂട്ടായ്മയിൽ നിന്നും ഒറ്റപ്പെടുമ്പോൾ ഏതുസേവന രംഗമായിരിക്കും യോജിക്കുക എന്നിങ്ങനെ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഒരു നിയോഗമെന്നപോലെ തൃശ്ശൂരിലെ സാന്ത്വന ചികിത്സാകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്നും സമാദരണീയരായ രണ്ടുവനിതകൾ ഞങ്ങളുടെ ഓഫീസിലേയ്ക്ക് വന്നത്. അവരുടെ ആഗമനോദ്ദേശ്യം അറിയിച്ചതിനുശേഷം അവരുടെ സേവനരംഗത്തേയ്ക്ക് എന്നേയും ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ടാണ് മടങ്ങിപ്പോയത്.

റിട്ടയറായി താമസിയാതെത്തന്നെ പെയിൻ ആന്റ് പാലിയേറ്റീവ് കെയർ സൊസൈറ്റിയിൽ അംഗമായി സേവനമനുഷ്ഠിക്കുവാനാരംഭിച്ചു. അനുഭവങ്ങൾ പലതുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ആദ്യമായി ഹോംകെയറിന് പോയ വീട്ടിലെ കാര്യമാണ് മനസ്സിൽ മായാതെ നില്ക്കുന്നത്. സീനിയറായ ഒരു സന്നദ്ധസേവകനും, നഴ്സും, ഡ്രൈവറും ഞാനുമടങ്ങുന്ന നാലംഗസംഘം ഒരു ചെറുഭവനത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നു. രോഗിയായ കൃഷ്ണേട്ടൻ ചോരയും നീരും വറ്റി ക്ഷീണിതനായി വേദനയുടെ പര്യായമെന്നപോലെ ദയനീയമായി ഞങ്ങളെ നോക്കി. ഭാര്യയും മകനും അടുത്തുതന്നെ ദു:ഖിതരായി നില്പുണ്ടായിരുന്നു. നഴ്സ് നന്നായി പരിശോധിച്ചശേഷം ശരീരത്തിൽ ജലാംശം കുറവാണെന്നും വലതുകൈ കുഴതെറ്റി കിടക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് വേദനാധിക്യമെന്നും, മറ്റു പ്രയാസങ്ങളും ഉള്ളതുകൊണ്ട് ശരിയായി പ്രതിവിധി ചെയ്യണമെങ്കിൽ സാന്ത്വന ചികിത്സാകേന്ദ്രത്തിൽ അഡ്മിറ്റാക്കണമെന്നും അറിയിച്ചു. എന്നാൽ മറ്റൊരു ഹോസ്പിറ്റലിൽ അഡ്മിറ്റായി ചികിത്സയിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്ന സമയത്തുണ്ടായ ദുരനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ അഡ്മിറ്റാക്കുവാൻ മകൻ വളരെ തടസ്സങ്ങൾ നിരത്തുകയായാണുണ്ടായത്. വീണ്ടും വീണ്ടും ചോദിച്ചപ്പോൾ അവിടെ പലപല ടെസ്റ്റുകൾ നിർദ്ദേശിക്കുകയും അതിനായി ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യുവാനോ ബസിൽ കയറുവാനോ അമ്മയ്ക്ക് അറിവില്ലാത്തതുകൊണ്ട് ആ ദിവസങ്ങളിൽ മകന് ജോലിക്ക് പോകുവാൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ലെന്ന് മാത്രമല്ല ആറുദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം ഡിസ്ചാർജായി വീട്ടിലേയ്ക്ക്പോകാൻ നേരം, രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു ടെസ്റ്റിനായി വീണ്ടും കൊണ്ടുചെല്ലാൻ പറഞ്ഞതുമെല്ലാം മകന്റെ തടസ്സങ്ങൾക്കു കാരണമായി.

എന്നാൽ സാന്ത്വനചികിത്സാകേന്ദ്രത്തിൽ ഭക്ഷണവും മരുന്നുകളും അത്യാവശ്യടെസ്റ്റുകളുമെല്ലാം സുമനസ്സുകളുടെ സഹായസഹകരണത്താൽ സൗജന്യമായി ലഭിക്കുമെന്നും ഒന്നിനും പുറത്തുപോകേണ്ടിവരില്ലെന്നും, അതുകൊണ്ടുതന്നെ മകന് ജോലിക്ക് പോകുവാൻ സാധിക്കുമെന്നും പറഞ്ഞു. എന്നിട്ടും വിശ്വാസം വരാത്തതിനാൽ വീട്ടിൽ വെച്ച് ചെയ്തുകൊടുക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുകയും, ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്ത് പോരാൻ നേരം അഡ്മിറ്റാക്കി ചികിത്സിക്കേണ്ട ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് സസ്നേഹം ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

രണ്ടുമണിക്കൂർ കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കും മകൻ അച്ഛനെ കൊണ്ടുവരികയും അഡ്മിറ്റാക്കുകയും ചെയ്തു. നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ ഡോക്ടർമാരും സന്നദ്ധപ്രവർത്തകരും അദ്ദേഹത്തിനുവേണ്ട പരിചരണങ്ങൾ നൽകി. രണ്ടുദിവസങ്ങൾക്കുശേഷമാണ് പിന്നെ ഞാനവരെ കാണുന്നത്. വെയിലേറ്റ് വാടിത്തളർന്ന ചെടിക്ക് ജലം ലഭിച്ചാലെന്നതുപോലെ കൃഷ്ണൻചേട്ടന്റെ അവശതയെല്ലാം മാറി എഴുന്നേറ്റിരിക്കുന്നതാണ് കണ്ടത്.

രണ്ട് ദിവസം മുമ്പ് മരണാസന്നനെപ്പോലെ കണ്ട കൃഷ്ണൻചേട്ടൻ ഉണർവോടെയും ഭാര്യയും മകനും സമാധാനത്തോടെയും ഇരിക്കുന്നതുകണ്ടപ്പോൾ ആശ്വാസം തോന്നി. മറ്റെവിടെയും കിട്ടാത്തവിധത്തിലുള്ള സ്നേഹപരിചരണത്തെക്കുറിച്ച് വാതോരാതെ പറയുകയും, ഹോസ്പിറ്റലുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിജന്യമനോഭാവം ഈ സാന്ത്വനചികിത്സകേന്ദ്രം മാറ്റിമറിച്ചു എന്നുകൂടെ മകൻ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്തപ്പോഴുണ്ടായ അഭിമാനവും സന്തോഷവും അനിർവചനീയമായിരുന്നു.

സാന്ത്വനം എന്ന പേരിനെ അന്വർത്ഥമാക്കും വിധത്തിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ബാഹുല്യം ഇവിടെ സേവനമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ തുടങ്ങിയതിന് ശേഷമാണ് മനസ്സിലാക്കിയത്. കാൻസർ, വൃക്കത്തകരാർ മുതലായ മാനസികമായും ശാരീരികമായും കുടുംബങ്ങളെ തകർക്കുന്ന മാരകരോഗങ്ങൾ ബാധിച്ചവരേയും വാർധക്യസഹജമായ ക്ളേശങ്ങളാൽ കഷ്ടതയനുഭവിക്കുന്നവരെയും വീടുകളിൽ ചെന്നും ഇവിടെ വെച്ചും പരിചിക്കുന്നു. അപകടങ്ങൾ മൂലവും ജന്മനാത്തന്നെ, അംഗവൈകല്യം സംഭവിച്ചവരെ ഫിസിയൊതെറാപ്പിയിലൂടെയും ഏറെക്കുറെ സാധാരണ ജീവിതത്തിലേയ്ക്കെത്തിക്കുകയും അർഹരായവർക്ക് വീൽച്ചെയർ മുതലായ വിവിധ ഉപകരണങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്ത് ആശ്വാസമരുളുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ വീട്ടിലിരുന്ന് ചെയ്യാവുന്ന കുട, സോപ്പ്, പൂക്കൾ എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിർമ്മാണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ച് ജീവിതത്തിൽ സ്വയം പര്യാപ്തരാക്കുന്നു. എല്ലാവരാലും തിരസ്കരിക്കപ്പെടുന്ന മനോദൗർബല്യമുള്ളവർക്കും അഭയസ്ഥാനമാണിവിടം. ആവശ്യകതയനുസരിച്ച് രോഗികൾക്ക് അരിയും പലവ്യഞ്ജനങ്ങളുമടങ്ങിയ കിറ്റ് മാസത്തിലൊരിക്കൽ നൽകുന്നു. രോഗാതുരരുടെ വിദ്യാർത്ഥികളായ മക്കൾക്ക് ധനസഹായവും മചറിയ കോഴ്സുകളിലൂടെ ജോലി സാധ്യതതയും നൽകുന്നു. എല്ലാറ്റിലുമുപരിയായി എല്ലാ തിങ്കളാഴ്ചകളിലും നടന്നുവരുന്ന ഹെൽപ് ഡെസ്കിലൂടെ സർക്കാരിൽ നിന്നും രോഗികൾക്ക് ലഭിക്കാവുന്ന പെൻഷൻ, മറ്റ് സാമ്പത്തിക സഹായങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിയിക്കുകയും അതിനാവശ്യമായ ഫോമുകളും എഴുത്തുകളും തയ്യാറാക്കി നൽകി ആനുകൂല്യങ്ങൾ കൈപ്പറ്റുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇന്നലെകളുടെ പോരായ്മകളും ഇന്നിന്റെ യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളും നാളെയുടെ ആവശ്യങ്ങളും മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഈ ചികിത്സാകേന്ദ്രം നിഷ്കാമകർമികളായ സേവനതൽപരരായ പ്രവർത്തകരുടെ സുകൃതങ്ങളാൽ സ്നേഹത്തണലേകുന്ന ശരണാലയമായി സാംസ്കാരിക നഗരിയായ തൃശ്ശൂരിന്റെ ശ്രദ്ധാകേന്ദ്രമായി പ്രശോഭിക്കട്ടെ.

Snehasangam - Xmas New Year Celebrations

Palliative Care Because I Matter

Sandra Balachandran
Chinmaya Vidyalaya, Kolazhy

You are you and you will matter to the last moment of your life and palliative care not only helps you to die peacefully but like your life till you die by ensuring that a patient lives as will as they can for as long as they can. This was said by Dame Cicily Saunders who was a big part of the World Hospices Movement. This year we celebrate the centenary of Dame Cicily Saunders and the theme for World Hospice and palliative care Day 2018 to take place on 13th of October is 'Because I Matter.'

According to the dictionaries, the word palliative means to make the symptoms of a disease less severe or to make your final dreams come and makes sure that you enjoy even the last moment of your life peacefully and happily. People who does not even consider a lay of hope to shine on their lives are empowered, and we hold their hands to let them suffer their last few days or months in a less painful manner. We are also providing a strong support to the family and relatives of the patient who might be financially and emotionally broke. We are an important part of this world, each one of us have a special and important role to play in the drama of life and this year's theme questions the social and emotional aspect. If I matter then why am I not getting the necessary care that I need? The thing to be kept in mind is that you

matter, each one of us matter and we must ensure that each of us gets to experience quality living and spend the last few moments in this beautiful planet in a peaceful manner.

Many of the people affected with a life-limiting illness shut their doors to this beautiful life and prefer to spend their last moments in darkness. But it is then that we should provide them with a lay of smoothing sunshine and make their days memorable and less suffering. I matter, you matter, she matters, we matters, everyone matters. All of us are equal and this also means that one of us should not enjoy life when the other person is waiting for death to come. Rather we should hold their hands and lift them up to our limits and show them that they matter as much as I or we matter. We are not just supporting the patient physically and mentally, we help them emotionally, spiritually and psychologically to cope up with the situation and for a moment forget about their life threatening illness. In this manner we are not just helping the patient but the people associated with him and the people around him to live a life as peaceful as we can.

Huyaam Samuels is a 19 year old student suffering from hypermobility syndrome, in this condition his joints dislocate without any prior warning. He is still a tireless advocate for palliative care and wants to ensure that people all around this world can access this when they are in need of it. He is someone that people all around the world can take an inspiration of you might not be suffering from any kind of illness but you can play a role in offering a hand to these affected people by volunteering to help them in different pain and palliative care centers around the globe. No act of kindness, no matter how small is considered as a waste. Just imagine that you hurt yourself during running and you are suffering a lot of pain due to this injury. What feeling will you have when a small little girl or boy comes near you and gives you a beautiful smile? You will surely smile back and feel better. We could be like this soothing smile spreading smiles on each and every face that is suffering from pain. You are to do your maximum to help them live their final experience intently. God has sent each one of us not just to suffer, we matter, we have to find happiness even in the smallest of things and spend the rest of the time happily and in a carefree manner. It is said that as people grow they become more like children and children can be easily made happy with just a few things. By spending quality time with these

individuals goes a long way to show them that they matter. Making them happy with small displays of affection and showing that you care for them is just what everyone needs in their final days. May be a family member or an acquaintance cannot gift these individuals with these precious moments or memories. We can make a difference we can show that we care because as much as I matter, you matter, the whole would matters. To touch or see a little drop of rain, to eat something that you love, to feel the cool breeze or to hear soothing music. The painful heart might years for any one of these simple things and we can help to make this happen and let the suffering individuals forget about his sufferings for a while. The joy that you get when you cannot explain. If we become mentally and emotionally weak, we cannot to productive.

Only a productive individual can lend his hands for nation building. Hence, You matter however small may be the role that you play it is really important in the long run. The wings of a huge plane can come off by removing a tiny screw. In a similar manner, if you become weak emotionally and mentally it can effect the society in some or the other manner. Each one of us matter. In the occassion of this World Hospice and Palliative Care Day we can realise the importance of ourselves and how we can help people in their sufferings. A person needs support in every manner during his last few days and the only people who can offer this is his fellow beings. To maintain a society which is fit in every aspects - emotional, physical, mental, spiritual and psychological we ourselves need to be strong. As the famous boxer Muhammed Ali said, Do not count your days, make your days count. So, let us help those in suffering and hold our hands together to make each day count.

ഡോളി തോമസ്

ഇത്തിരി ചോറ് തരോാാ...

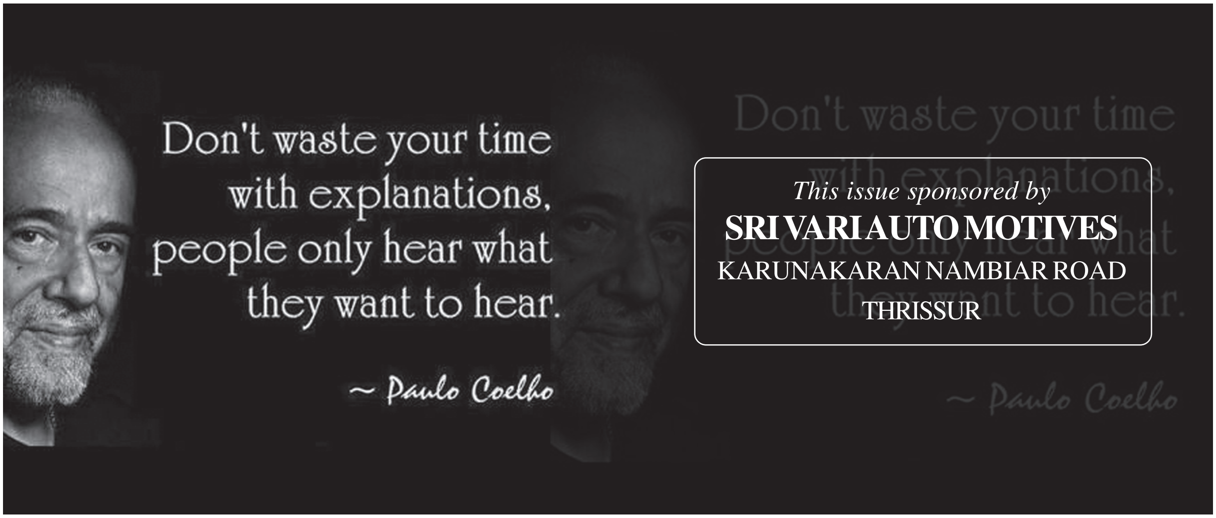
ഒരു സഹപ്രവർത്തകന്റെ മകന്റെ വിവാഹത്തിനു പോകാൻ വേണ്ടിയായിരുന്നു അന്ന് ഞങ്ങൾ ഒത്തുകൂടിയത്. തൃശ്ശൂരിൽ നിന്ന് 25-30 കിലോമീറ്റർ ദൂരമുള്ളതിനാൽ ഞങ്ങൾ കുറച്ച് സ്ത്രീകൾ ചേർന്ന് ഒരു ടെംപോയിലാണ് യാത്ര പുറപ്പെട്ടത്. പോകുന്നവഴിയ്ക്കാണ് ഞങ്ങളുടെ കൂടെ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന ഒരു സ്നേഹിതയുടെ വീട്. തിരിച്ച് വരുമ്പോൾ അവിടെ ഇറങ്ങാമെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. ഞങ്ങൾ എല്ലാം പെൻഷൻ പറ്റിയവരാണ്. വല്ലപ്പോഴുമുള്ള ആ കണ്ടുമുട്ടൽ എല്ലാവരിലും ഒരു പ്രത്യേക ഊർജ്ജം തന്നെ നിറച്ചു. വർത്തമാനവും, ചിരിയും, കുശലം പറച്ചിലും ഒക്കെയായി വണ്ടിയിൽ നല്ല ബഹളമായിരുന്നു.

തിരിച്ച് വരുമ്പോൾ എല്ലാവരും വലിയ സന്തോഷത്തിലാണ് കൂട്ടുകാരിയുടെ വീടിനുമുന്നിൽ ഇറങ്ങിയത്. പ്രധാന റോഡിന്റെ അരികിൽ തന്നെയാണവരുടെ വീട്. മുറ്റത്ത് അരയാൾ ഉയരത്തിൽ പുല്ല് - ആകെ കാടും പടലും പിടിച്ച് കിടക്കുകയാണ്. സന്ധ്യാസമയമാകാറായി. വല്ല ഇഴജന്തുക്കളും ഉണ്ടാകുമോ എന്ന് എല്ലാവർക്കും ഭയമായി. മുറിക്കുള്ളിൽ പ്രവേശിച്ച ഞങ്ങൾ അവരുടെ ദയനീയ അവസ്ഥകണ്ട് നിശ്ശബ്ദരായി. എല്ലാവരുടെ കണ്ണുകളും ഈറനണിഞ്ഞു. പഴകി പിന്നിയ ഒരു മാക്സിയുമിട്ട് അവർ ഒരു കട്ടിലിൽ ഇരുട്ടത്ത് ഇരിക്കുകയാണ്. ലൈറ്റ് പ്രകാശിപ്പിച്ചപ്പോൾ കത്തുന്നില്ല. മുറിയിലാകെ മൂത്രത്തിന്റെ മണമാണ്. ഞങ്ങളെ ക്കണ്ടപ്പോൾ അവർ ഉച്ചത്തിൽ കരഞ്ഞു തുടങ്ങി. എനിക്കിത്തിരി ചോറ് തരോ - ഇത്തിരി കാപ്പി തരോ.. എനിക്ക് വിശന്നിട്ട് പാടില്ല. അല്ലെങ്കിൽ മുൻവശത്ത് നില്ക്കുന്ന പപ്പയിൽ നിന്നും രണ്ട് പപ്പക്കായ പറിച്ച് തരോ? അവരുടെ ആ ദയനീയ അവസ്ഥ ഓരോരുത്തരുടേയും ഹൃദയം പിടിച്ച് കുലുക്കി. തല്ക്കാലം കുറച്ച് കാപ്പിയിട്ട് കൊടുക്കാമെന്ന് കരുതി അടുക്കളയിൽ കയറിയപ്പോൾ ഗ്യാസ് അടുപ്പ് മാത്രമേയുള്ളൂ. സിലിണ്ടറില്ല. എന്നാൽ ഫ്രിഡ്ജിൽ നിന്നും എന്തെങ്കിലും കൊടുക്കാമെന്ന് കരുതി അത് തുറന്നപ്പോൾ അതും കാലി. വീടിനടുത്ത് കടകൾ കുറവാണ്. ഉടനെ തന്നെ ഞങ്ങളിൽ ചിലർ പോയി ഒരു കോഫിഷോപ്പിൽ നിന്നും കുറച്ച് ബ്രഡ്ഡ്, ബിസ്ക്കറ്റ്, ഉഴുന്നുവട, റസ്ക്ക് എന്നിവയെല്ലാം വാങ്ങിവന്നു. ചിലർ ഒരു പാത്രവും കൊണ്ടുപോയി കുറച്ച് കാപ്പിയും വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്നു. വാങ്ങികൊണ്ടുവന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ അവർ ആർത്തിയോടെ ഭക്ഷിക്കുന്നതു കണ്ടപ്പോൾ കണ്ടുനിന്ന ഞങ്ങൾ എല്ലാവരും കരഞ്ഞുപോയി. മനുഷ്യന് ഇങ്ങനേയും ഒരു ഗതിയോ? തൃശ്ശൂർ നഗരത്തിന്റെ ഹൃദയഭാഗത്ത് സാമാന്യം ദേദപ്പെട്ട ഒരു വീട്ടിലെ സ്ഥിതിയാണിത്. ഇതുപോലെ എത്രയെത്ര വീടുകൾ നാം അറിയാതെ പോകുന്നുണ്ടാകാം!! അവർക്ക് ഞങ്ങൾ എല്ലാവരേയും മനസ്സിലായി. ഓരോരുത്തരുടേയും പേരെടുത്ത് പറഞ്ഞ് വീട്ടിലെ വിശേഷങ്ങൾ ചോദിച്ചപ്പോൾ അവർക്ക് ബുദ്ധിശക്തിയ്ക്കും ഓർമ്മശക്തിയ്ക്കും തകരാറില്ലെന്ന് മനസ്സിലായി.

വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി ഞാനവരുടെ ഭൂതകാലം ഒന്നോർമ്മിച്ചെടുത്തു. വലിവിന്റെ ചെറിയ അസുഖമുണ്ടായിരുന്നതിനാൽ വീട്ടുകാർ അവരെ വിവാഹം കഴിപ്പിച്ചില്ല. മൂത്തമകളായിരുന്നു എൽസി. അമ്മ നേരത്തെ മരിച്ചപ്പോൾ എൽസി അമ്മയുടെ ജോലികൂടി സ്വയം ഏറ്റെടുത്തു. അവൾ സഹോദരങ്ങൾക്ക് അമ്മയായി. അനുജത്തിയെ നല്ലനിലയിലാക്കി. അനുജന്റെ മക്കളേയും പഠിപ്പിച്ചു. എല്ലാവരും നല്ലനിലയിലായപ്പോഴാണ് എൽസി റിട്ടയർ ചെയ്യുന്നത്. റിട്ടയർ ചെയ്തപ്പോൾ ലഭിച്ച പണത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ഉപയേഗിച്ച് അവരുടെ പേരിലുള്ള സ്ഥലത്ത് സാമാന്യം തരക്കേടില്ലാത്ത ഒരു വീട് വച്ചു. കുറച്ച് നാളുകളായിട്ട് അവർക്ക് ആരുമായും ബന്ധമില്ല. ഇപ്പോഴവർക്ക് സ്വയം പാകം ചെയ്തുകഴിക്കാനുള്ള അവസ്ഥയിലല്ല. ആകെ പരിതാപകരമായ ഒരവസ്ഥ. തന്റെ സ്വത്തിനു വേണ്ടി കൂടപ്പിറപ്പുകൾ തന്നെ അപകടപ്പെടുത്തുമെന്നുവരെ ഇപ്പോൾ അവർ ഭയപ്പെടുന്നു.

ഇന്ന് സ്നേഹത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം പണവും, പദവിയും, സൗന്ദര്യവും ഒക്കെയായി മാറി. മരിച്ചതിനുശേഷമല്ല ജീവിച്ചിരിക്കുമ്പോഴാണ് നാം നമ്മുടെ ബന്ധുജനങ്ങളെ സ്നേഹിക്കേണ്ടത്. ജീവിച്ചിരുന്നപ്പോൾ നാം അവർക്ക് കൊടുക്കാതിരുന്ന സ്നേഹവും കരുതലും മരണശേഷം അവർക്ക് ആവശ്യമില്ല. നാം അവർക്ക് കൊടുക്കാൻ മറന്നുപോയ സ്നേഹം അവരുടെ മരണശേഷം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം മനസ്സിലൊരു വിങ്ങലായി അവശേഷിക്കും. സ്വന്തം കൂടപ്പിറപ്പുകൾക്കുവേണ്ടി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവച്ച അവരെ തിരിഞ്ഞുനോക്കാൻ പോലും ആരുമില്ലാത്ത ഒരു അനാഥ ജന്മം പോലെ!!! നാം നഷ്ടമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്യ്ക്കുന്ന സ്നേഹത്തിലേയ്ക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

Quarterly of **PAIN AND PALLIATIVE CARE SOCIETY, THRISSUR**
(Private circulation only)



From

Address : ....
....
....
....
....

Rs: .... (Rupees...only)
by cash / cheque / DD No. .... dated ....
as donation in favour of Pain and Palliative Care Society, Thrissur. You may also transfer to our SB A/c **7752500100057301** with Karnataka Bank Ltd., Round East, Thrissur, Kerala - 680 001. Branch, **IFSC Code: KARB0000775**

The Secretary
Pain and Palliative Care Society
Old District Hospital Building
Thrissur - 680 001

Donation to the Society are exempted from Income Tax under Section 80G.

Printed and Published by Pain and Palliative Care Society, Thrissur. Phone : **94471 30271 (Indira Gopinath)**
Printed at iMAC Creations, Thrissur - 680 001. Ph : 0487-2420784. Managing Editor : Secretary, PPCS